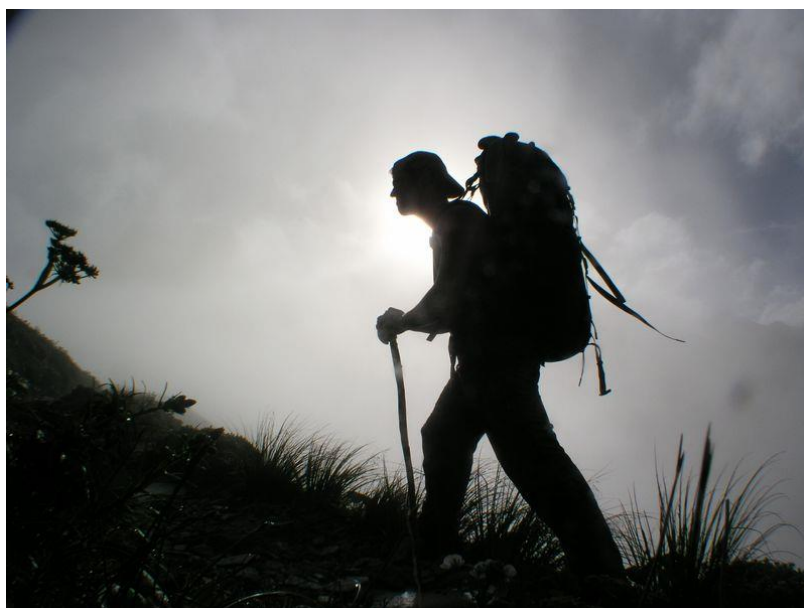


# חוברת פעילויות



בנושא  
שדאות  
והכנה למסע

## פעילות ראשונה – ODT:

פעילויות ODT - Out Door Training - הן דרך נפלאה לגבש קבוצה ולחזק את האמון בין חבריה, תוך כדי ההנאה משבירת השגרה ומן הטבע. כמובן שישנן פעילויות ODT גדולות ורציניות יותר, אשר נעשות עם מדריכים המאומנים אליהן באופן מיוחד, אך כאן ליקטנו עבורכם מעט פעילויות כאלו שתוכלו לבצע בעצמכם בקלות רבה, במקום לא רחוק מהסניף שלכם וללא צורך בעזרים רציניים במיוחד.

### מטרות:

- יציאה מאזור בנוחות
- חיזוק האמון בין חברי הקבוצה
- מציאת המקום האישי של כל חניך בתוך הדינאמיקה הקבוצתית
- כיף

ניתן לבצע פעילות זו בקבוצה אחת, או לחלק את הקבוצה לשתיים ולעשות תחרות, במידה ויש לכך מספיק מקום, אמצעים ומדריכים.

### המשימות:

1. יצירת פירמידה אנושית, הכי גבוהה שהם מסוגלים, רק בעזרת חברי הקבוצה, ובצורה בטוחה. אבל.. בלי לדבר!
2. הובלת עיוור במסלול מכשולים, איסוף חלקים ובניית פאזל קבוצתי בעיניים עצומות - הקבוצה תתחלק לזוגות, כל זוג יבחר מי מוביל ומי מובל, ועל כל מוביל יהיה לכוון את בן הזוג המובל, בעיניים קשורות, במסלול מכשולים (בלי ליפול). כל זוג יאסוף חלקי פאזל קבוצתי, ויביא אותם למחצלת מרכזית, בה יתרכזו כל העיוורים וירכיבו את הפאזל לפי הוראות המובילים.
3. מעבר בתוך חבלים – ישנם ריבועים בחבלים בין שני עצים וכל חברי הקבוצה צריכים לעבור בין הריבועים אל הצד השני, מבלי לגעת בחבלים, וכאשר מותר להשתמש בכל ריבוע פעם אחת בלבד.
4. חברי הקבוצה עומדים במעגל ומחזיקים בקצוות האצבעות חישוק פלסטיק (הולה-הופ). עליהם להוריד את החישוק לרצפה בשימוש בקצוות האצבעות בלבד מבלי שייפול. אם נופל עליהם להתחיל מחדש.
5. מספרים מפוזרים על הרצפה, נגיד מ 1 עד 25, ועל חברי הקבוצה לעמוד במעגל מסביב ולדרוך על המספרים לפי הסדר, מבלי לדבר ומבלי לקבוע מראש את הסדר. אם שניים עמדו על מספר באותו זמן מתחילים מהתחלה.

6. חציית נהר : החניכים יקבלו כמה "קרשי הצלה" בנקודת ההתחלה, והם ידרשו להגיע לנקודת הסיום בעזרת הקרשים בלבד, כאשר יש סיפור מסגרת על קבוצת ניצולים בהתרסקות מטוס. הם נדרשים להגיע יחד אל המחצלת, שהיא ספינת הצלה. קרשי הצלה אינם קרשים בלבד, תהיו יצירתיים ותביאו עבורם חפצים מעניינים – חולצה, דלי, ארגז, חבל.. ככל שנביא חפצים מעניינים יותר כך התחנה תהיה מעניינת ומאתגרת יותר.

7. כל חברי הקבוצה עומדים על מחצלת. עליהם להפוך את המחצלת אל הצד השני ולעמוד עליה כולם יחד, כאשר אסור לאף אחד לדרוך על הרצפה בשום שלב.

8. להסתובב – כל הקבוצה עומדת משולבת ידיים במעגל עם הפנים פנימה. המטרה היא שכל אחד יסתובב עם הפנים החוצה בלי לעזוב את הידיים.  
(הטריק הוא שאחד החניכים מוביל את כולם ברכבת אחריו מבעד לידיים של 2 חניכים)

#### שאלות לסיכום הפעילות :

איך הרגישו?

מה המשימות דרשו מהם כקבוצה?

מה היה הכי קשה?

מה היה יכול להיות אחרת אם היו מתחילים עכשיו מחדש?

מה מוגדר כהצלחה – אם נפלנו וניסינו שוב האם זו הצלחה?..

## **בישולי שדה:**

מתחלקים לשתי קבוצות (או יותר, תלוי בכמות החניכים והמדריכים). נותנים לכל קבוצה חומרים ומתכוון לבישולי שדה, כל קבוצה מכינה משהו אחר ובסופו של דבר יושבים כולם יחד לארוחה. ניתן לשלב את פעילות בישולי השדה עם פעילות ה ODT אם מעוניינים בכך וליצור פעילות אחת ארוכה בחוץ. במידה ומתאפשר, רצוי שפעילות החוץ כולה תכלול הליכה קצרה מהסניף ועד למקום הפעילות וכך יהיה גם אימון קל בהליכה עם ציוד על הגב (לפחות בקבוקי מים).

## **פינת המתכונים:**

### **קציצות חובזה**

3 כוסות עלי חוביזה, קצוצים לרצועות דקות  
2 בצל, בינוניים, חצויים לשניים ופרוסים דק  
3 ביצה  
לפי הטעם פלפל שחור  
1 כפית מלח  
שמן לטיגון

מעבדים את כל החומרים לעיסה, מוסיפים ביצה לפי הצורך.  
מרטיבים את הידיים ויוצרים קציצות קטנות ושטוחות ומטגנים בשמן חם עד להזהבה.  
במידה ואין ביצים ניתן רק לטגן בצל, להוסיף את החוביזה ולהמשיך ולטגן.

### **מרק סרפדים**

אוספים סרפדים (את הקטנים העוקצים ולא הברשניים). שמים בסיר, מרתחים מים, מוסיפים קצת אבקת מרק ומלח – ושיהיה בתאבון . . .

### **סוכריות תפוז**

ממיסים בסיר סוכר עם מעט מים עד שהוא נהיה זהוב. מוסיפים קליפות תפוזים וממשיכים לבשל על אש נמוכה עד להסכמה של העיסה. טובלים שיפודים, מצננים ואוכלים. מיד בתום הבישול יש לשפוך לסיר מים רותחים בכדי שהסיר יוכל לחזור לשימוש. .

### **ירקות בנייר כסף**

תפוח אדמה, בצל, קישוא, עגבנייה, בטטה ועוד ועוד. לעטוף היטב בנייר כסף, להוסיף טיפת שמן, מלח פלפל וכאלה, ולזרוק למדורה.

### בצק בסיסי לפיתה / פיצה ועוד

1 ק"ג קמח, כף שמן, כף סוכר, מלח, מים.  
יוצקים את כל החומרים לקערה תוך כדי לישה. הבצק מוכן כאשר הוא אחיד, לא דביק וניתן לחלקו לגושים.

### פיצה לאפה

**חומרים** - נייר כסף, רסק עגבניות, גבנ"צ (גבינה צהובה), זיתים/פטטריות/בצל/טונה/עגבניות/תירס.  
מרדדים בצק לצורת פיתה, מורחים רסק עגבניות, מוסיפים גבנ"צ ותוספות, ומגלגלים לצורת לאפה.  
שמים טיפה שמן, עוטפים בנייר כסף ושמים בגחלים.



### דולדה

שוקולד, ריבה, רסק תפוחים.  
מרדדים את הבצק לצורת פיתה, מורחים את המילוי, מגלגלים לצורת לאפה, עוטפים בנייר כסף, מוסיפים טיפה שמן, וזורקים לגחלים.

### תפוח אדמה אינדיאני/ סומלי/ מונגולי

אינדיאני- חותכים את החלק העליון של התפוח"א, מרוקנים את מרכזו, שולקים ביצה פנימה, סוגרים, מצפים בנייר כסף ושמים במדורה.  
סומלי- מוסיפים במקום ביצה גבינה צהובה.  
מונגולי- ממלאים ברסק עגבניות, זיתים ובצל.

### אורז

כוס אורז, 2 כוסות מים, מלח, שמן, גרגירי חמוס/צימוקים/אפונה וגזר/קארי/צנוברים/בצל.  
מטגנים קצת את הבצל בשמן, אח"כ מוסיפים את האורז. שופכים פנימה את מים (שתי כוסות מים לכוס אורז) ואת התוספות, סוגרים טוב במכסה ושמים על אש מאוד קטנה, או גחלים, במקרה שלנו, עד שהאורז מוכן.



### פלפל מקסיקני:

פלפלים, ביצים, גבינה צהובה.  
חותכים את החלק העליון של הפלפל, מוציאים את הגרעינים, שמים בתוכו ביצה שלוקה וגבנ"צ (אפשר להוסיף רסק עגבניות, או כל תוספת זמינה אחרת). עוטפים בנייר כסף, ושמים במדורה לכ- 10 דקות.

## פעילות הכרת הארץ

### מטרות:

- לראות את רמת הידע של החניכים, ולהעשיר אותם.
- להביא את החניכים לידי ההבנה שהכרת הארץ בה אנו חיים היא חלק משמעותי ביותר מקיומנו.
- לעודד את הרצון לטייל ולחקור.

על הקבוצה ליצור את מפת ארץ ישראל מהחומרים שהובאו מראש על ידי המדריך. ניתן להשתמש בחול, פלסטלינה, חומרים מן הטבע, חפצים שקיימים בחדר, ואפילו אוכל – תהיו יצירתיים! ניתן להעביר דרך פעילות זו גם קצת טופוגרפיה, לבקש מחניכים להגביה מקומות עפ"י צורך, לסמן מה הררי, איפה ישנם נחלים וכדומה.

אח"כ נותנים לחניכים דגלונים עם שמות של מקומות בארץ, לכל חניך לפחות מקום אחד, ולשים לב שיהיו נחלים, הרים, ערים, מושבים, כפרים וכו'. כל חניך בתורו צריך לשים את הדגל במקום הנכון על המפה. ניתן לעשות זאת בצורת משחק תחרותי בין שתי קבוצות.

לאחר מכן, מתחלקים לכמה קבוצות, בהתאם לכמות החניכים. כל קבוצה מקבלת מקום אחר בארץ ועליה להכין קמפיין פרסום למקום הזה – שלטי חוצות, ג'ינגל, פרסומות, ועוד ועוד. על המדריך לוודא כי המקומות הינם מעניינים ושונים – למשל עיר אחת, הר אחד, מעין אחד, מכתש ועוד. כמובן שניתן להיעזר באינטרנט, אך העיקר להבין את השוני בין המקומות ולהתאים לכך את התכנון. כל קבוצה מציגה את קמפיין הפרסום שלה ומסבירה אותו. כך אנו יכולים לראות את הרב גוניות של הארץ ואת ההיצע הרב שלה.

לבסוף מדברים על כך שאחד הדברים המשמעותיים ב'אות הנוער' הוא המסעות והאתגרים, מסבירים שנמשיך לעסוק בהכנה למסע במהלך החודשיים הקרובים ומשתדלים להלהיב את החניכים על נושא זה.

## פעילות אתגרי המסע:

### משחק פתיחה -

היפ הופ: עומדים במעגל וכל החניכים מחזיקים את הכיסאות שלהם. כשהמדריך אומר היפ – זזים ימינה ותופסים את הכיסא שמימין. כשאומר הופ – שמאלה, ולתפוס את הכיסא השמאלי. כשהמדריך אומר היפ הופ מסתובבים ותופסים את הכסא. ניתן לשלב גם דברים נוספים – במחיאית כף זזים שני כיסאות ימינה, שתי מחיאיות כף שני כיסאות שמאלה וכו'. מי שהכיסא שלו נופל - יוצא מהמשחק.

### אתגרים –

נחלק לחניכים דפי אבנים (מצורף בנספחים).

המשימה: כתבו בתוך האבנים אתגרים שהתמודדתם איתם בחייכם (לפחות 2). פרטו על אתגר אחד: איך התמודדתם איתו? מי היה שם איתכם לעזור בהתמודדות? מה למדתם מכך? מה זה שינה בכם? נבקש ממי שרוצים לשתף אותנו במה שענו.

כעת נחלק דפי שבילים (מצורף בנספחים) -

כתבו אתגרים שאתם חושבים שעומדים בפנינו כאשר אנחנו יוצאים למסע – אתגר פיזי, אתגר מנטאלי, אתגר חברתי.. בחרו אתגר אחד מבניהם, שאתם חושבים שגם אתם תתמודדו עימו ביציאה למסע שלנו וכתבו: איך הייתם רוצים להתמודד איתו? איזו עזרה תצטרכו על מנת להתמודד איתו? מה תרכשו בזכות העמידה באתגר זה?

נערוך דיון על האתגרים העומדים לפנינו ביציאה למסע. ננסה שכל חברי הקבוצה ישתפו באתגרים שכתבו.

בסופו נשמור את כל דפי האתגרים שכתבו החניכות והחניכים, נכניס לתוך קופסא קטנה ונראה להן, ונגיד שניקח את זה עימנו למסע.

**חשוב לזכור לקחת איתנו באמת את הדפים הנ"ל, ובמקרה שקשה לחניכים במסע נוכל להוציא את הדפים שכתבו ולהראות להם כמה הם חזקים ויכולים לעמוד באתגרים!**

## פעילות אריזה למסע:

נתלה שני חבלים ברחבי החדר, ואטבים קטנים עליהם.

נפזר על רצפת החדר מספריים + מגזינים, עיתונים וכו'. נבקש מכל החניכים לגזור שלושה דברים בהם הם מרגישים תלויים בחיי היום-יום שלהם (פלאפון, מחשב, טלוויזיה, אוכל של אמאבא, מיטה וכו') ולתלות את הפתקים על החבל. נעבור יחד על הפתקים.

לאחר מכן נבקש מהם לדמיין ארבעה ימים ללא הדברים שהם תלו על החבל. מה יעשו בארבעת הימים האלו? – נבקש שיכתבו על פתק שלושה דברים שהם יכולים לעשות בלי הדברים בהם הם בדרך כלל תלויים. נתלה את הפתקים האלו על החבל השני ונעבור עליהם יחד. במידה והחניכים מתקשים לחשוב על דברים אפשר לעזור להם – רביצה בחוף הים, קריאה בספר, טיפוס על הר, בישול על מדורה, נגינה בגיטרה, משחקי קופסא/לוח..

בזמן שהחניכים כותבים את הפתקים, נצייר על הלוח תיק טיולים גדול.

כשנסיים לעבור על הפתקים שכתבו נפנה את תשומת ליבם אל הלוח עליו ציירנו את התרמיל, וכעת נבקש מהם לבוא לכתוב לידו דבר **אחד** בלבד שהם חושבים שהם חייבים לארוז לטיול.

לאחר שכולם כתבו על הלוח נעבור יחד על הדברים - ננהל דיון על כל אחד מן הדברים הכתובים, ונחליט יחד מה אכן חובה. משהו עליו הוחלט שאינו חובה יימחק מן הלוח, כך שלבסוף נישאר עם רשימה קצרה של דברים שאנחנו **באמת צריכים** לארוז איתנו למסע.

זה השלב להסביר לחניכים כי המסע יהיה כזה בו ילכו עם כל הציוד שלהם על הגב! ולכן -

### **כלל אצבע לבחירת ציוד למסע: קחו רק מה שאי אפשר בלעדיו!**

על מה ניתן להתפשר? – בגדים מיותרים, עוד זוג נעליים, איפור, ממתקים..  
על מה לא נותר – נעליים נוחות, תיק איכותי ומתאים בגודל, כובע, מים, קרם הגנה, שק"ש, פנס.

לסיום נחלק לכל החניכות והחניכים את הדף - "כיצד לארוז נכון למסע" (מצורף בנספחים),

ונקבע איתם שבפעילות הבאה נפגש עם התרמילים הטובים שלהם ועם כל הציוד שהחלטנו כעת ביחד שהכרחי – בקבוקי מים, כובע, נעליים סגורות, קרם הגנה – ונצא לטיול קצר באזור. **כמובן שנעדכן בכך גם את ההורים ונוציא אישור מוקד טבע!** נתכנן טיול קצר ממקום הסניף, אפילו אם מדובר בפארק או גן משחקים שנמצא במרחק עשר דקות הליכה.

נבהיר היטב – חניכים שיגיעו עם מזוודה במקום תרמיל לא יוכלו לצאת לטיול! כך גם לגבי נעליים מתאימות, כובעים, בקבוקי מים וכו'.



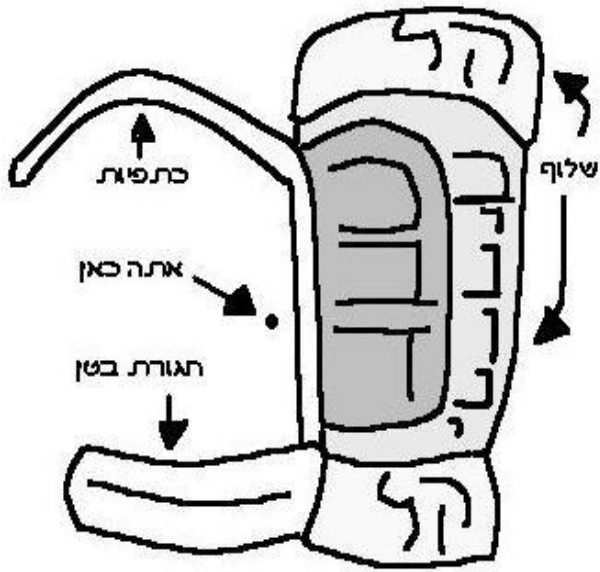
## טיול הכנה קליל לפני יציאה למסע:

בסוף הפעילות הקודמת קבענו עם החניכים להיפגש עם התרמילים והציוד לטיול קצר. כעת נצא למסלול, אפילו אם מדובר בהליכה קצרה, מרחק קצר מהסניף, בין אם בתוך העיר, בכפר הנוער או בכל ישוב אחר. העיקר הוא שהחניכים יתרגלו לרעיון של הליכה עם התרמיל על הגב, ועם הציוד המתאים.

החניכים מגיעים עם תיקים וציוד, נבדוק כי אכן הביאו כובעים ובקבוקי מים. לפני היציאה נזכיר שלא מספיק להביא לטיול ציוד פיזי ועלינו "לארוז" איתנו גם תכונות נחוצות - שיתוף פעולה, אומץ לב, אחריות, חברות, אהבת הארץ, אהבת בעלי חיים, לקיחת יוזמה, התמודדות עם קשיים ועוד. את כל התכונות נכתוב מראש על דפים, וכעת נשחק מעין "מכירה פומבית" – נחלק דפי כסף לחניכים ונמכור להם את דפי התכונות. שימו לב כל לכל החניכים נמכרת לפחות תכונה אחת.

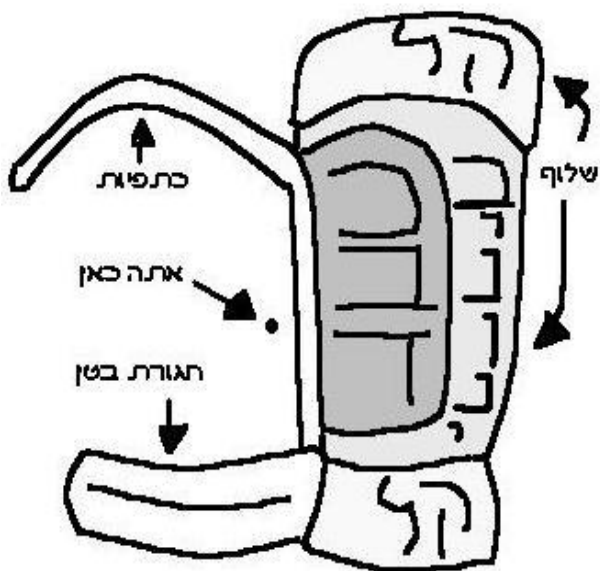
כעת נצא לדרך. הקפידו כי כל הקבוצה הולכת יחד בצורה מסודרת, הקפידו לוודא שכולם שותים מים ולא מסתכנים בכבישים או בדרכים מסוכנות.

רצוי לתכנן כמה משחקים לשחק כאשר מגיעים אל מקום היעד, ולאחר מכן לצאת להליכה חזרה אל הסניף. במידה ואתם מתכננים פיקניק קטן במקום אליו הגעתם – שימו לב להזכיר לחניכים להביא שקיות זבל, להביא את כל הציוד שיצטרכו עבור הפיקניק ולא להגזים בכמויות היות ויסחבו הכל על הגב. זכרו כי מדובר בטיול הכנה למסע ועליו לדמות ככל האפשר את התנאים ביציאה למסע.



איך לארוז  
תרמיל למסע?

זכרו – לא לסחוב מה שלא יעשה לנו טוב!



איך לארוז  
תרמיל למסע?

זכרו – לא לסחוב מה שלא יעשה לנו טוב!

נספחים – דפי אבנים לכתובת אתגר (להדפיס מראש לכל חניכ/ה):





נספחים – דפי שבילים לכתובת אתגר במסע (להדפיס מראש לכל חניכה/ה):

